

บทที่ 2

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการลดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของพยาบาลในโรงพยาบาลทับปุดและโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดวิธีการทดลอง ซึ่งนำเสนอตามลำดับ ประกอบด้วย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง แบบแผนการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การพิจารณาจากกรรมาการจริยธรรม วิธีดำเนินการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลทับปุด และโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด คือ กลุ่มทดลองเป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลทับปุด จำนวน 16 คน และ กลุ่มควบคุมเป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง จำนวน 16 คน โดยคิดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรการคำนวณตัวอย่างโดยคาดประมาณจาก Difference between two means ของคะแนนความเครียดจากเครื่องมือวัดความเครียดสวนปรง โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% , ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียดเท่ากับ 30, ค่ายอมรับได้ของคะแนนความเครียดอยู่ในช่วงเท่ากับ 25 คำนวณได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 1 กลุ่ม ๆ ละ 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 16 คน ซึ่งผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามจุดมุ่งหมายโดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลที่ปฏิบัติงานกลุ่มงานการพยาบาลโรงพยาบาลทับปุด และโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา ที่มีระดับความเครียดจากแบบวัดความเครียดสวนปรง (SPST-20) ในระดับปานกลางถึงสูง (24-61 คะแนน)
2. เป็นเพศหญิง
3. กลุ่มตัวอย่างไม่เคยเข้าร่วมโปรแกรมการทดลองเกี่ยวกับเรื่องนี้มาก่อน
4. มีความเต็มใจในการเข้าร่วมงานวิจัย

ผู้วิจัยเลือกจังหวัดพังงา เป็นจังหวัดที่ใช้ในการศึกษาเนื่องจากเป็นจังหวัดที่ผู้วิจัยทำงานอยู่ซึ่งทำให้สามารถเข้าใจถึงลักษณะของประชากร ภาษาพูดและการดำเนินชีวิตได้ดี และผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลโรงพยาบาลชุมชนของจังหวัดพังงาพบว่า โรงพยาบาลทัพบุดและโรงพยาบาลตะกั่วทุ่งเป็นโรงพยาบาลที่มีจำนวนเตียง 30 เตียงเหมือนกัน จำนวนบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลทัพบุดและโรงพยาบาลตะกั่วทุ่งมีจำนวน 35 คนและ 36 คน ตามลำดับ อายุในการทำงานใกล้เคียงกัน มีจำนวนผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในมารับบริการใกล้เคียงกัน มีจำนวนตำบลในเขตรับผิดชอบใกล้เคียงกัน ผู้วิจัยจึงเลือกโรงพยาบาลทั้งสองเป็นตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

และในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดได้นำกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน เนื่องจากในการศึกษาพบว่า สมาชิกกลุ่มที่มีขนาดเล็กลง จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี เกิดการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวในกลุ่มได้ง่ายและเกิดปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มที่ดีต่อกัน และแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามความเหมาะสมของแผนกที่ปฏิบัติงาน

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยทำการศึกษาแบบมองไปข้างหน้า (Prospective) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบ่งกลุ่มประชากรที่ศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม (Control Group) มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมคลายเครียดในการลดความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของพยาบาล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้จำแนกเครื่องมือในการวิจัย ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
 - 1.1 โปรแกรมคลายเครียด มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้
 - ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหากระบวนการกลุ่มสัมพันธ์จากทฤษฎีเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสร้างโปรแกรมคลายเครียดในการทำงาน

- สร้างโปรแกรมคลายเครียดในการทำงาน ประกอบด้วยเนื้อหาของผลเสียที่เกิดจากความเครียด สาเหตุของความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียดและกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสมุดบันทึกของฉัน โดยใช้หลักการของพลังกลุ่มในรูปกิจกรรมกลุ่มมาใช้ ซึ่งมีการดำเนินกลุ่มรวม 7 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที (รายละเอียดของโปรแกรมอยู่ในภาคผนวก)
- นำโปรแกรมคลายเครียดในการทำงาน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ (จิตแพทย์ 1 ท่าน/นักจิตวิทยา 2 ท่าน/อาจารย์พยาบาลจิตเวช 2 ท่าน) ประเมินความตรงตามเนื้อหา นำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.2 สมุดบันทึกของฉัน มีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

- ผู้วิจัยได้ดัดแปลงสมุดบันทึกจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับการดำเนินการกลุ่ม
- นำสมุดบันทึกไปให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความตรงตามเนื้อหาและผู้วิจัยผู้ช่วยวิจัย 3 ท่าน ได้ทดลองบันทึกเพื่อประเมินความเข้าใจในการใช้ ภาษา (รายละเอียดของสมุดบันทึกอยู่ในภาคผนวก)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระยะเวลาการแต่งงาน จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ของตนเองและครอบครัว ฐานะของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว สภาพที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว ระยะเวลาในการทำงาน เวลาที่ปฏิบัติงาน

2.2 แบบวัดความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test) ของ นพ.สุวัฒน์ มหัตถินันต์รกุล และคณะโรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในโครงการจัดทำโปรแกรมสำเร็จรูปในการสำรวจสุขภาพจิตในพื้นที่ ปี พ.ศ. 2545 คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นครอนบาค (Cronbach 's alpha reliability coefficient) มากกว่า 0.7 และยังคงสัมพันธ์กับค่า EMG อย่างมีนัยสำคัญ เลือกใช้ 2 ชุด ดังต่อไปนี้

2.2.1 แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 20 ข้อ (SPST-20) เป็นการวัดความเครียดในภาพรวม การให้คะแนนถ้าตอบไม่เครียด ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่ารู้สึกเครียดมากที่สุดให้ 5 คะแนน ข้อไหนไม่ตอบให้ 0 คะแนน แบ่งคะแนนความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

- คะแนนระหว่าง 0-23 คะแนน แสดงว่า มีความเครียดน้อย
- คะแนนระหว่าง 24-41 คะแนน แสดงว่า มีความเครียดปานกลาง
- คะแนนระหว่าง 41-61 คะแนน แสดงว่า มีความเครียดมาก
- คะแนน 62 คะแนนขึ้นไป แสดงว่า มีความเครียดรุนแรง

2.2.2 แบบวัดความเครียดสวนปรงชุด 60 ข้อ (SPST-60) เป็นการวัดความเครียด 3 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

ส่วนที่ 1 การวัดความไวต่อการเกิดความเครียดหรือวัดความเปราะบาง เป็นการสำรวจวิถีชีวิตประจำวันที่จะมีผลต่อความเครียด จะสามารถประเมินได้ว่าคน ๆ นั้น มีโอกาสที่จะเกิดความเครียดได้มากน้อยเพียงใด จำนวน 12 ข้อ การให้คะแนนถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ 5 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ให้ 1 คะแนน ยกเว้น ข้อ 4,5 และ 6 การให้คะแนนจะกลับกันกับข้ออื่น ๆ โดยถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ให้ 5 คะแนน

ส่วนที่ 2 แหล่งของความเครียดหรือสาเหตุของความเครียด จำนวน 24 ข้อ มีสาเหตุจากเรื่องงาน, ครอบครัว, เรื่องส่วนตัว, สังคม, สิ่งแวดล้อมและเรื่องการเงิน การให้คะแนนถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ 5 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ให้ 1 คะแนน

ส่วนที่ 3 อาการของความเครียด ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นผลจากการที่คนเรามีความต้องการหรือมีความกดดันทางใจสูง แบ่งการศึกษาเป็นทางกล้ามเนื้อ ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก ระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ทางอารมณ์ ทางความคิดหรือการเรียนรู้ ทางต่อมไร้ท่อ ระบบภูมิคุ้มกัน จำนวน 24 ข้อ การให้คะแนนถ้าตอบไม่เคยเกิดขึ้นเลย ให้ 5 คะแนน ถ้าตอบว่าเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา ให้ 1 คะแนน

ทั้ง 3 ส่วนนี้แบ่งคะแนนความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ความเครียด	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	รุนแรง
1.ความไวต่อความเครียด	0-20	21-26	27-33	>33
2.แหล่งของความเครียด	0-36	37-57	58-79	>79
3.อาการของความเครียด	0-17	18-36	37-57	>57

2.3 แบบสอบถามการสำรวจสภาพการทำงานของคนไทย (Karasek job stress)

จากการเก็บข้อมูลในโครงการการดัดแปลงและพัฒนาเครื่องมือวัด

ความเครียดจากงานในคนไทย พ.ศ. 2547 ปรับปรุงและแปลเป็นภาษาไทย

โดย ผศ.พญ.พิชญา ตันติเศรณี และคณะ ประกอบด้วยข้อคำถาม 44 ข้อ

10 หมวด ได้รับการทดสอบในประชากรไทย 8 หมวด โดยมีค่าความเชื่อมั่น

ครอนบาค (Cronbach 's alpha reliability coefficient) อยู่ในเกณฑ์น่าพอใจ

จนถึงดีมาก ยกเว้นหมวดงานมั่นคงมีค่า Cronbach 's alpha ต่ำกว่าเกณฑ์

เล็กน้อย ดังนี้

หมวด	สูตรคำนวณ	ค่า Cronbach's alpha
ทักษะความชำนาญ	ข้อ1+ข้อ3+ข้อ4+ข้อ5+ข้อ6+ข้อ8	0.6841
ตัดสินใจในงาน	ข้อ2+ข้อ7+ข้อ9	0.6841
1.อำนาจควบคุมงาน	ทักษะความชำนาญ+ตัดสินใจในงาน	
2.งานเรียกร่องทางกาย	ข้อ10+ข้อ11+ข้อ12+ข้อ13+ข้อ14	0.7598
3.งานเรียกร่องทางใจ	2*(ข้อ15+ข้อ16)	0.6800
งานเรียกร่อง	งานเรียกร่องทางกาย+งานเรียกร่องทางใจ	
4.ค่าตอบแทน	15-(ข้อ17+ข้อ18+ข้อ19)	
5.งานมั่นคง	ข้อ42+ข้อ43+ข้อ44	0.5959
6.แรงสนับสนุนจากเพื่อน	ข้อ20+ข้อ21+ข้อ22+ข้อ23	0.6756
7.แรงสนับสนุนจากหัวหน้า	ข้อ24+ข้อ25+ข้อ26+ข้อ27	0.8393
แรงสนับสนุนทางสังคม	แรงสนับสนุนจากเพื่อน+ แรงสนับสนุนจากหัวหน้า	
8.แรงบันดาลใจจากหัวหน้า	ข้อ28+ข้อ29+ข้อ30+ข้อ31	
9.สิ่งคุกคามทางกาย	ข้อ32+ข้อ33+ข้อ34+ข้อ35+ข้อ36+ ข้อ37+ข้อ38	0.8626
10.สิ่งคุกคามทางจิต	ข้อ39+ข้อ40+ข้อ41	

2.4 แบบสอบถามประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด ผู้วิจัยสร้างคำถามจากแบบประเมินกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม (นิรันดร์ จุลทรัพย์ : 2544) และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากวัตถุประสงค์ของการเข้าโปรแกรม กระบวนการ กิจกรรมในโปรแกรมและสอดคล้องกับสมุดบันทึกของฉัน จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ (จิตแพทย์ 1 ท่าน/ นักจิตวิทยา 2 ท่าน/ อาจารย์พยาบาลจิตเวช 2 ท่าน) ประเมินความตรงตามเนื้อหา นำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบลงในช่อง มาก	ให้	5	คะแนน
ค่อนข้างมาก	ให้	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ค่อนข้างน้อย	ให้	2	คะแนน
น้อย	ให้	1	คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บข้อมูล
 - 1.3 ก่อนการตอบแบบสอบถามทุกครั้งจะมีการอธิบายรายละเอียดในการตอบแบบสอบถาม
 - 1.4 นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมารวมกัน มีการลงรหัสและนำเข้าในคอมพิวเตอร์ทุกครั้งหลังจากเก็บแบบสอบถามครบ
2. การควบคุมคุณภาพ
 - 2.1 มีการใส่ข้อมูลซ้ำ (double entry)
 - 2.2 ถ้าข้อมูลมีปัญหากจากการตอบแบบสอบถาม จะสอบถามผู้ทำแบบสอบถามโดยเร็วที่สุด

การพิจารณาจากกรรมาการจริยธรรม

1. ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมงานวิจัยด้วยความสมัครใจ มีสิทธิปฏิเสธเข้าร่วมโปรแกรมโดยที่ไม่มีผลกับงาน และมีหนังสือขออนุญาตยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม
2. รักษาความลับของกลุ่มตัวอย่าง รายงานผลการวิจัยเป็นภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อจากการตอบแบบสอบถาม
3. ถ้าผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความเครียดมาก จะมีการแนะนำส่งต่อการรักษาด้วยความสมัครใจ

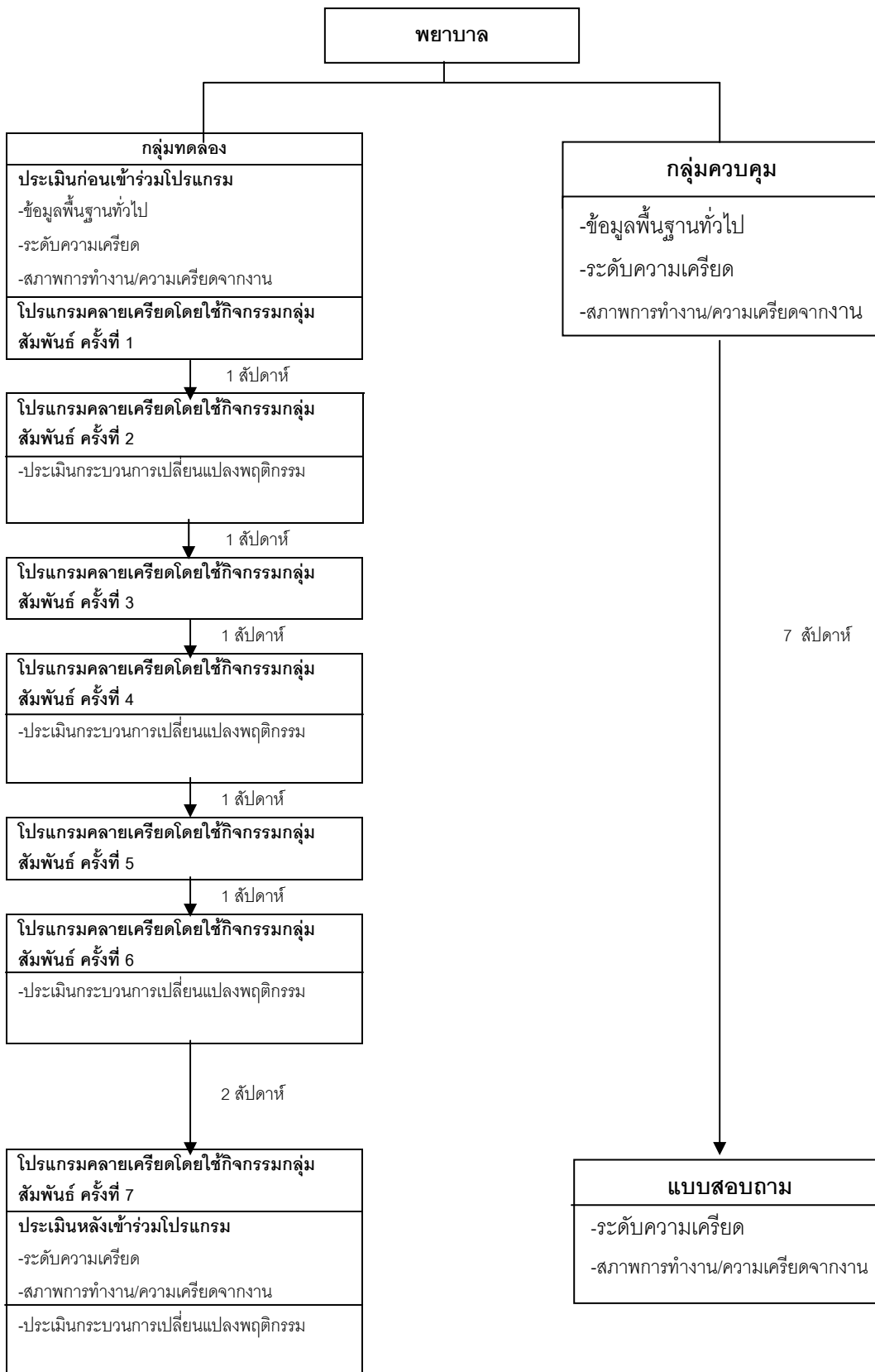
วิธีดำเนินการทดลอง

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนดำเนินงาน
 - 1.1 สํารวจจํานวนพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลท้บุดและพยาบาลในโรงพยาบาล ตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา ตั้งแต่วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2547 ถึงวันที่ 5 มีนาคม 2547
 - 1.2 ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือและขออนุญาตใช้สถานที่ในการดำเนินการจากภาควิชา อาชีวอนามัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลท้บุด / โรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง เพื่อขออนุญาตเข้าดำเนินการเก็บข้อมูลและดำเนินการทดลองใน พยาบาล ในวันที่ 17 - 18 มีนาคม 2547
 - 1.3 ผู้วิจัยสำรวจจํานวนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนำแบบวัดความเครียด สนวนปรุงชุด 20 ข้อ (SPST-20) ไปใช้กับพยาบาลในโรงพยาบาลท้บุดจํานวน 35 คน และพยาบาลในโรงพยาบาลตะกั่วทุ่งจํานวน 36 คน เพื่อคัดเลือก พยาบาลที่มีระดับความเครียดปานกลางถึงสูง (24-61 คะแนน) เข้าร่วมงานวิจัย ในระหว่างวันที่ 5 เมษายน 2547 ถึงวันที่ 23 เมษายน 2547
 - 1.4 ผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงาน ในระหว่างวันที่ 24 เมษายน 2547 ถึง วันที่ 14 พฤษภาคม 2547
 - 1.5 ประชาสัมพันธ์โครงการในพยาบาลที่มีระดับความเครียดปานกลางถึงสูง เพื่อเข้าร่วม โปรแกรมคลายเครียด ในระหว่างวันที่ 17 พฤษภาคม 2547 ถึงวันที่ 14 มิถุนายน 2547
2. ขั้นตอนดำเนินงาน
 - 2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความเครียดสนวนปรุงชุด 60 ข้อ (SPST-60) และแบบสอบถามการสำรวจสภาพการทำงานของคนไทย พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่าง เซ็นดีไบยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรม ในกลุ่มทดลองจํานวน 16 คน และกลุ่มควบคุม จํานวน 16 คน ในวันที่ 23 , 25 มิถุนายน 2547 เป็นคะแนน pretest เป็นการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 1

- 2.2 ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรมคลายเครียดในกลุ่มทดลอง ตั้งแต่วันที่ 2 กรกฎาคม 2547 ถึงวันที่ 30 กรกฎาคม 2547 สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที จำนวน 5 ครั้ง เป็นการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 2-6 และในกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด อยู่ในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปกติ
- 2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบสอบถามประเมินกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ระหว่างการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดครั้งที่ 2, 4, 6 และ 7 ในวันที่ 2, 15, 29 กรกฎาคม 2547 และวันที่ 13 สิงหาคม 2547 รวมเป็นจำนวน 4 ครั้ง
- 2.4 หลังจากสิ้นสุดการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามชุดเดิมไปให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำอีกครั้ง ในวันที่ 11, 13 สิงหาคม 2547 เป็นคะแนน posttest เป็นการเข้าร่วมโปรแกรมครั้งที่ 7
- 2.5 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบและนำคะแนนของ pretest และ posttest ที่ได้มา ทำการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

ภาพประกอบ 5 วิธีดำเนินการทดลอง



การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วน ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์ดังนี้

1. เชิงปริมาณ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows Version 10 และใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังตาราง 1

ตาราง 1 การวิเคราะห์ข้อมูล

วัตถุประสงค์	วิธีวิเคราะห์ข้อมูล
1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดและสภาพการทำงานของพยาบาลที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม คลายเครียด	1. แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าไคสแควร์ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาลก่อนและหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด	2. หาค่าทดสอบที แบบอิสระ (t – independent test) ของคะแนนที่วัดได้จากกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่วัดได้ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม [ในระยะก่อนการทดลอง]
3. เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระดับความเครียดของพยาบาลระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด	3. หาค่าทดสอบที แบบไม่อิสระ (t – dependent test) ของคะแนนที่วัดได้จากกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่วัดได้ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
	4. วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว (one way repeated measure) เพื่อเปรียบเทียบกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียดในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 4 ครั้ง

2. เชิงคุณภาพ

2.1 สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การซักถามของสมาชิกภายในกลุ่ม

2.2 สรุปรูปจากการบันทึกเสียงในการเข้าร่วมโปรแกรมคลายเครียด

2.3 สรุปรูปจากสมุดบันทึกของชั้นของสมาชิกกลุ่ม